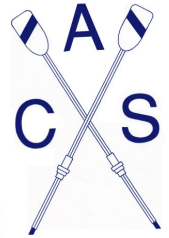


CERCLE DE L'AVIRON DE STRASBOURG

Fondé en 1911

www.CercleAvironStrasbourg.eu



Pour cet été, le Cercle De l'Aviron de Strasbourg vous propose de nouvelles séances à thème. Il s'agit d'une nouveauté qui vise à diversifier ce que votre club peut vous proposer pour mieux répondre à vos demandes spécifiques.

- **Séances de perfectionnement** : tous les **lundi** soir de 18h à 20h (+ analyse vidéo au club après la séance) pendant les mois de juillet et août.

Public concerné : rameurs avec une certaine maîtrise des bateaux fins souhaitant améliorer leur technique ou leur geste, dans l'idée de participer à des régates loisirs ou simplement... par plaisir de la glisse !

Contenu :

- Suivi technique individualisé, sur la base des demandes des rameurs (volonté d'amélioration personnelle sur des points spécifiques, type de bateau ciblé, etc.)
- Suivi vidéo sur l'eau (le club a investi dans un caméscope numérique)
- Analyse des vidéos en groupe et discussions techniques

En fonction des possibilités des rameurs, l'analyse vidéo pourrait idéalement se faire après la séance lors d'un repas tiré du sac pris en commun au club (c'est bien connu : on ne peut bien analyser qu'une fois le ventre plein... enfin disons-le autrement : une fois la phase de récupération physiologique engagée !)

- **Séances d'initiation bateaux courts** : tous les **mardi** soir de 18h à 20h pendant les mois de juillet et août.

Public concerné : rameurs n'ayant pas de maîtrise des bateaux courts type « double » ou « skiff ». Ce peuvent être par exemple des rameurs débutants avec déjà une expérience en yolette, ou des personnes plus expérimentées mais... ayant « quelques appréhensions » dans les bateaux courts !

Contenu :

- Initiation skiff pour ceux qui n'en n'ont jamais fait ou très peu.
- Apprentissage de la technique nécessaire pour remonter en bateau.
- Initiation au pair-oar (double de pointe), selon demande.

Attention, pour une meilleure qualité du suivi, le nombre de personnes et/ou de bateaux sur l'eau sera limité pour ces deux stages.

Ces séances vous sont proposées avec une demande de participation aux frais de 10 euros/mois, pour 4 séances donc : Juillet (x4) ou Août (x4).

Bien entendu, si vous avez d'autres idées à proposer pour enrichir et faire évoluer cette initiative, elles seront toujours les bienvenues !